



# Mi Universidad

Nombre del Alumno: ANA JOCABET GARCIA VELAZQUEZ

Actividad: ENSAYO DE NATURISMO

Nombre de la Materia: INTERCULTURALIDAD Y SALUD

Nombre del profesor: Dra. SARAI GARCIA JUAREZ

TAPACHULA CHIAPAS A 28 DE ABRIL DEL 2023.

## INTRODUCCIÓN

En este trabajo vamos hablar sobre el tema que se comento en clase sobre el naturismo se empezara hablar sobre ¿Qué es la medicina Naturista? Sabemos que es la parte de la medicina de tradición hipocrática que utiliza los elementos de la naturaleza como el aire, agua, sol, tierra, plantas así como una nutrición natural de base vegetariana para prevenir, promocionar y reparar la salud, aprovechando la fuerza de la naturaleza humana para su autocuración en la medicina natural uno de los aspectos más importantes a tratar sobre las plantas medicinales va relacionado a lo que es con la disminución del costo dentro conocido tratamiento y terapéutico y el cómo se ha ido adaptando a las necesidades humanas en campos especiales en esta medicina también llamada alternativa o tradicional se utilizan raíces, plantas, corteza y elementos que son extraídos del suelo para llegar a curar distintas enfermedades el naturismo siempre ha venido sosteniendo la importancia de la alimentación para el cuidado de la salud, no solo como factor preventivo, sino también como elemento fundamental para la conservación de la misma sin embargo, muchas personas que se acercan a la consulta naturista, lo hacen con ciertas dudas acerca de la puesta en práctica de los métodos naturales de curación, por no tener en claro cuáles son los fundamentos y los objetivos del sistema ahorita abordaremos más fondo sobre el tema mencionado que es naturismo.

## DESARROLLO

Empezaremos a profundizar más el tema de naturismo anteriormente se mencionaba lo que se usa en el naturismo vamos hablar sobre ¿Qué tipos de remedios utiliza la medicina natural? Como sabemos lo principal son las plantas medicinales con propiedades medicinales probadas a lo largo de la tradición y corroboradas por la actual disciplina de la fitoterapia, cuyos estudios han demostrado la eficacia los grados de seguridad, contraindicaciones y efectos secundarios de las plantas consideradas medicinales otros son los suplementos medicinales productos elaborados a partir de las plantas medicinales o a partir de productos que poseen propiedades curativas, como vitaminas, minerales y otros complementos y medicina alternativas que utiliza medicinas y prácticas diferentes a la medicina oficial o standard las medicinas alternativas suelen llamarse también genéricamente medicinas naturales y suponen disciplinas tan variadas como la acupuntura, la medicina China, el Ayurveda, la reflexoterapia podal, la homeopatía entre otras se hablara un poco sobre las enfermedades que trata el naturismo como explicación del problema (características del problema, causas, síntomas, diagnóstico),tratamiento con medicina natural: posteriormente se ofrece la solución al problemas mediante la fitoterapia ( plantas medicinales adecuadas) , dietoterapia (alimentos adecuados y no adecuados) , suplementos medicinales (vitaminas, minerales u otros suplementos ) consejos o técnicas para abordar el problema con mayor eficacia también mencionare algunos ejemplos de patologías tratadas con medicina natural la medicina natural tiene cada vez un público más amplio, especialmente en lo que se refiere a ciertas patologías o trastornos algunos ejemplos son:

Depresión

Dermatitis

Diabetes

Dolor

Embarazo

Estreñimiento

Son algunos ejemplos de las patologías el tratamiento con medicina natural debe ir acompañado de unos buenos hábitos de vida y una alimentación saludable acorde a las necesidades de cada persona.

### CONCLUSIÓN

Para ir concluyendo con el tema la Medicina Natural es un método cómodo y barato que no requiere grandes recursos para su aplicación, no se reportan complicaciones durante la aplicación del tratamiento y se reduce el consumo de medicamentos al mínimo por parte de los mismos